

Неделя: Первая День среда

Дата 06.12.2023

Сезон Летне - осенний возрастная категория 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
185	Каша жидкая манная	210	3.18	3.89	26.38	153.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	-	9.99	40
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное	30\10	2.45	7.55	14.62	136.00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>5.69</b>	<b>11.44</b>	<b>50.99</b>	<b>329.00</b>
	<b>Обед</b>					
86	Суп лапша домашняя	200	2.14	5.06	11.92	102.25
305	Птица отварная	80	12.91	9.29	0,00	150.4
137	Рагу овощное	130	1.79	9.24	11.17	135.00
372	Компот из свежих яблок	18	0.39	0.02	0.61	101.70
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>20.08</b>	<b>24.028</b>	<b>40.18</b>	<b>571.53</b>
	<b>Полдник:</b>					
1	Бутерброд: Хлеб пшеничный, масло сливочное крестьянское 72,5%	30\5	1.6	5.10	9.80	91.12
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,3	2.00	10.60	70.00
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>215</b>	<b>3,9</b>	<b>7.1</b>	<b>20.40</b>	<b>161,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1275</b>	<b>29,67</b>	<b>42.57</b>	<b>111.57</b>	<b>1061,65</b>

